

小象の「元気一で行く」

A small, pink, cartoon-style elephant is standing on its hind legs, facing right. It has large ears and a trunk.

はなちゃん

生活習慣病防止



— 35 —

認知症は、多くの方にどうて気がかりなことです。認知症そのものの不安に加え、認知症に関する出来事も、ニュースになつたり自身や家族の問題になつたりすることは珍しいことではあります。

た。健康寿命とは他人の援助を必要とせず自立した生活を営むことができる期間をいいますが、日本人の場合、健康寿命と平均寿命との間には約10年の開きがあります。この10年を少しでも短縮しようといたします。

もちろん、認知症がなければ、いのではありません。そもそも認知症は病気なのか、という疑問すらあります。年をとつて身体が衰えるように、脳の機能も当然衰えるわけですから。

とにかく、この健康寿命を長くしようという取り組みですが、なぜか世の中の注意が“身体の健康寿命”に向け過ぎているように思えて仕方がありません。実は“脳の健康寿命”にも、取り組む価値があるのです。

さらに進行します。それに対し、健康寿命を少しでも長くしましよう—という呼びかけを耳にするようになります。2009年に、フランスのリール大学から「認知症にはなったけれど何とか自立した生活は送ることができてい

脳の健康寿命を延ばそう

しかも驚くべきことに、この研究が対象としたのは生活習慣病が認知症の発病に直接関係している血管性認知症の患者さんではなくアルツハイマー病の患者さんだったのです。つまり、一見関係がない人ほど認知症の進行を遅らせることができていたのです。

煙や減塩など生活習慣病の
策を20年間続けたところ、
の間に75歳以上のすべての
代で認知症が20%～30%も
少したということです。

対も、生活習慣病と認知症の関係の深さが分かると思います。また、もうひとつ重要な事実があります。世界中で行われた研究を集めて調べたところ、運動には認知症の予防効果があるということが分かったのです。認知症対策としてさまざまなことが提唱されていますが、大規模な調査を基

學問的には有酸素運動が目的であるといふが、一日当たり20分から60分、週間に3日から5日行うと効果的であるといわれていま
す。少し頑張って歩く、ジョギング、サイクリング、縄跳び、ダンス、水泳などが有酸素運動に当たります。やはり、特にこれまでに運動習慣のなかつた方には「これを今から始めて、この後も継続す

認知症対策は、全体の
バランスをとることが大切で
一生懸命運動に取り組ん
ても、たとえ疲労分を摂る
り過ぎていてはダメな
す。

生活習慣で認知症予防

慣れがない人にとっては始めてのこと 자체が大きな壁になるからです。

も運動としての効果が期待できます。生活を、今よりも運動にしてみてください。不便にしてみて

る一方たちを対象とした研究が報告されました。何を研究したかといふと、認知症患者さんの生活習慣病をきちんと管理するかのよみうな効果があるのかーといふことであります。

認知症は、実は深くなが
てていることが分かったの
ように思える生活習慣病
です。

と
つ
つも良い効果があるというこ
とです。
一つだけ例を挙げると、糖
尿病の人は将来アルツハイマ
ー病になる確率が糖尿病では
ない人の約2倍になるとい
うデータがあります。もちろん
に糖尿病をしっかりと治療すれ
ばこの数字を減らすことが
できます。この一つをとっても

に科学的根拠をもつて効果があると証明されているのは、今のところ運動くらいなのであります。ほかにも効果の期待できます。そうなことはあるのですが、未だに十分な科学的根拠が得られていません。

るというのほ少し難しい
ようか。
しかし、心配しないで、
さい。運動は、初めから
0パーセントの達成を図
ことはありません。それ
特別なことをしなくとも
はあるのです。もちろん
や体調に合わせて実行し、
ただきたいのですが、家
除、散歩、できるだけ階



三

認知症対策は、全体のバランスをとることが大切です。生懸命運動に取り組んでしまったとえば塩分を摂る過ぎていてはだめなの。

(稻毛海
岸神経科タ
リニック
森本浩司)